

ԿՐԵՔՆ ԱՇԽԱՏԻ ՏԱՐԾՈՒԹՅՈՒՆ



Բոլոր երեխաները կարիք ունեն կրծքի կաթի կամ երկաթ պարունակող ֆորմուլայի: Կրծքի կաթը լավագույնն է ձեր մանկան համար:

- Ձեր մանկիկը հատուկ լացով կամ տագնապով կարտահայտի իր անոթի լինելը:
- Կերակրեք ձեր մանկան՝ երբ նա անոթի է: Մի փորձեք ձեր մանկան սնունդ տալ ըստ ժամանակացուցի:



Ձեր
նորածինը
կարող է
գիշերը
բազմաթիվ անգամներ
արթնանալ
անոթությունից: Մի
քանի ամսից
մանուկների մեծ մասը
կսկսի քնանալ ողջ
գիշերով մեկ:



Դուք կարող
եք կրծքով սնել
ձեր մանկան:

- Կրծքով գիշերեք ձեր մանկանը առաջին տարին կամ ավելի երկար՝ եթե կարող եք:
- Կրծքով գիշերում լավ է նաև ձեզ համար: Այն կօգնի, որ վերաբռնեք ձեր կազմը: Այն կարող է նպաստել կրծքի քաղցկեղի վտանգի նվազեցման:
- Կրծքով գիշերում բնական է. հնարավոր է, որ այն կարոտ լինի վարժության:
- Դժվարության մատնվելու՝ դիմեք ձեր բժշկի կամ կլինիկայի օգնության:
- Ձեր բժշկին խմացրեք եթե ընդունում եք որևէ դեղ կամ վարակված եք ՀԻՎ-ով:



Կրծքով գիշերում ամենից աննդարան է բոլոր մանուկների համար:

Կրծքի կաթն ունի
կենսանյութեր և
հանգանյութեր, որոնք
կնպաստեն ձեր մանկան
առողջության:



Կրծքով Սննուդ Տալու Համար Կարևոր Կետեր

**Կրծքով Դիեցումը՝
Ձեր երեխային Սնելու
Առողջ Եղանակը**
**Խորհուրդներ ձեր
նորածին սնելու
վերաբերյալ**

Հիշեք առատ
հեղուկ խմել:



Կրծքով գիշերած
երեխաները նվազ
ենթակա կլինին
ալերգիաների:

Հղիության շրջանում առողջ սնվելու և
կրծքով գիշերում մասի ՞ն եք
ցանկանում ավելի իրազեկ դառնալ:

Զանգահարեք Կանաք, Նորածիններ և
երեխաներ (WIC) հաստատության՝
(888) 942-9675

Կրծքով գիշերում մասի ՞ն եք
ցանկանում ավելի իրազեկ դառնալ:

Զանգահարեք La Leche League-ին՝
(800) 525-3243